#174

Inner Training 😎

મિત્રો,
આપણે રોજ શરીરને મજબૂત બનાવવા માટે કસરત કરીએ છીએ, કુશળતા વધારવા માટે ટ્રેનિંગ લઈએ છીએ… પરંતુ સૌથી જરૂરી ટ્રેનિંગ કઈ છે?

પોતાના મનની ટ્રેનિંગ — એટલે આત્મચિંતન.

દરરોજ માત્ર પાંચ મિનિટ માટે પોતાને ત્રણ પ્રશ્ન પૂછો:

* આજે મેં શું સારું કર્યું?
* આજે મેં શું ભૂલ કરી?
* આવતીકાલે હું શું વધુ સારું કરી શકું?

આ ત્રણ પ્રશ્નો તમારા જીવનના શ્રેષ્ઠ ટ્રેનર બની શકે છે.

જે વ્યક્તિ પોતાની ભૂલોને ઓળખે છે, તે જ સાચા અર્થમાં વિકાસ કરે છે. બીજાને બદલવા કરતાં પહેલાં પોતાને સમજવાની શરૂઆત કરો.

આત્મચિંતન આપણને દોષ શોધતા નથી શીખવતું, પરંતુ દિશા શોધતા શીખવે છે.
જે વ્યક્તિ રોજ પોતાનું મૂલ્યાંકન કરે છે, તેને દુનિયાના મૂલ્યાંકનથી ડર લાગતો નથી.

યાદ રાખો…

“બહારની ટ્રેનિંગ તમને કાબેલ બનાવે છે, પરંતુ અંદરની ટ્રેનિંગ તમને મહાન બનાવે છે.”

આજથી દરરોજ થોડો સમય આત્મચિંતન માટે ફાળવો.
કારણ કે સફળતા પહેલાં મન જીતવું પડે છે, અને મન જીતવાનો માર્ગ આત્મચિંતનથી જ શરૂ થાય છે.